Purificarea si Echilibrarea
CHAKRELOR

Chakra este un cuvant sanscrit care inseamna “*vortex*” sau “*roata*”. Chakrele din corpul uman sunt **centrii energetici subtili**. Misticii hindusi au numarat sute de mii de chakre in corpul omenesc. Aceasta este foarte asemanator cu sistemul de meridiane folosit in acupunctura si in terapiile shiatsu. Cu toate acestea, chakrele asupra carora eu ma concentrez in timpul purificarii si echilibrarii sunt 7 la numar => **7 centrii energetici** majori.

Cele 7 chakre majore sunt **emitatoare si transmitatoare de energii subtile**. Fiecare chakra functioneaza la nivel fizic, emotional si spiritual. Echilibrarea lor este cheia sanatatii si a starii de bine. Dezechilibrul se poate manifesta in diverse moduri, cu un sentiment general de “*ceva nu este in regula*”. Cand chakrele sunt curatate, ele isi pot indeplini complet functiile, proceseaza energiile, aduc energie organelor fizice si corpurilor subtile, si indeparteaza energiile invechite sau stagnante din corp.

Daca o situatie stresanta continua foarte mult timp, chakrele se pot inchide. Atunci cand corpul fizic trebuie sa functioneze sub o presiune continua sau o depresie, chakrele nu se pot roti si nu pot functiona corect, si devin dezechilibrate sau blocate cu energie veche si stagnanta.

Gandurile si atitudinile noastre pot bloca energia sa curga prin chakre. Emotiile neexprimate, reprimate, pot conduce la supraincarcarea chakrelor, si la blocarea sau inchiderea lor. Cand chakrele sunt inchise, energia nu poate fi transformata si elibarata catre corpul fizic. Daca energia nu curge liber prin centrii energetici, pot aparea probleme fizice in anumite zone, conducand la discomfort sau boala. Cand o chakra este blocata, ea are nevoie sa fie vindecata prin examinarea si indepartarea barierelor. Deoarece chakrele functioneaza impreuna ca un sistem, un blocaj la nivelul unei chakre poate afecta si activitatea altei chakre.

Curatarea chekrelor ajuta la transformarea emotiilor negative (si daunatoare) precum furia, mahnirea sau vinovatia, in energii pozitive. Chakrele sanatoase pot imbunatati “starea de bine” la nivel fizic si emotional prin curgerea continua, improspatarea si vitalizarea energiei.

Imaginati-va chakrele ca pe un “***sistem de filtrare***” care purifica energiile din planul dens, fizic (asociat cu instinctele noastre primare, de natura animala) si le transforma in energii pozitive ale planului spiritual, conectandu-ne cu insasi Sursa vietii. Lucrul cu chakrele poate deschide calea spre vindecare, dezvoltare psihica (intelectuala) si crestere spirituala.

Curatate, echilibrate si alineate, chakrele sunt folositoare tuturor oamenilor care doresc sa fie “in lumina reflectoarelor”, cum ar fi agentii de vanzari, actorii, personalul media, etc. Oamenii foarte charismatici, precum celebritatile, au chakrele foarte echilibrate si dezvoltate.

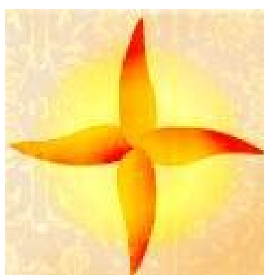


1. Chakra RADACINA
(Anahata)

Este pozitionata foarte aproape de <u>coccis</u> (la baza coloanei vertebrale). Este colorata in **rosu**, si este asociata cu *pasiunea, vitalitatea, dorinta* si *energia.* Aceasta chakra se invarteste, conferindu-ne <u>puterea de a infaptui</u> (a realiza). Dezechilibrul ei se poate manifesta printr-o stare de boala fizica si emotionala, anorexie sau lacomie (aviditate). O persoana cu o Chakra-Radacina sanatoasa este flexibila si capabila sa "curga" odata cu schimbarile, este echilibrata, si ramane "impamantata" in timpul schimbarii.

Poti vindeca Chakra-Radacina preluand controlul asupra destinului tau si luand singur deciziile. O Chakra-Radacina contractata (rigida) se poate manifesta printr-o atitudine conservatoare, idei (credinte) rigide, ura, prejudecati si atitudini meschine care ne conduc viata.

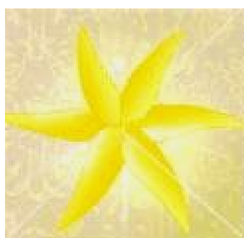
De fiecare data cand ne cerem dreptul la viata pe care o dorim, vom vindeca Chakra Radacina. Constientizeaza ca ai dreptul la bucurie, fericire, sanatate, si la o existenta creativa! Nu ai nevoie de aprobarea altcuiva pentru a lua hotarari (decizii) care te vor conduce la fericire, securitate si la bucurie!



2. Chakra SACRALA (Muladhara)

Este pozitionata in jurul <u>osului pubian</u>. Este colorata in **portocaliu**, si este asociata cu *bucuria* si *sociabilitatea*. Acesta este <u>centrul intimitatii</u>, al sexului, al reproducerii creative. Functia acestei chakre depinde de cat de bine avem grija de noi insine. Trebuie sa ne cunoastem limitarile, pentru a putea folosi aceasta energie atat pentru activitatile zilnice, cat si pentru a ne proteja in timpul perioadelor stresante. Corpul are nevoie sa fie reincarcat continuu, pentru a ne putea baza pe el la nevoie. Daca aceasta chakra nu este reincarcata, ea va apela la toate celelalte chakre pentru a se umple, si in final va seca (va goli) intreg corpul de energie. Afla-ti limitele de energie! Poti sa-ti risipesti energia intrand in contact cu oameni sau situatii neplacute. Afland cum iti consumi energia, foti face alegeri mai bune in legatura cu modul in care-ti consumi timpul.

Dezechilibrul acestei chakre se poate manifesta prin inhibitie sexuala sau inabilitatea in intimitate. Chakra Sacrala controleaza apetitul pentru mancare, sex, si placere. Daca vom risipi prea multa energie, vom "arde" energii necesare altor sisteme din organism. Daca pastram prea multa energie, vom deveni obsesivi in legatura cu ceea ce nu putem sa avem. Echilibrul intre controlul si consumul acestei energii este cheia care va mentine aceasta chakra puternica si sanatoasa.



3. Chakra PLEXULUI SOLAR (Swadhistana)

Este pozitionata chiar mai sus de ombilic. Este colorata in **galben**, si este asociata cu *inteligenta, claritatea, fericirea* si *creativitatea*. Este chakra puterii personale. Dezechilibrul acestei chakre se poate manifesta prin sentimentul de descurajare, incertitudine, naputinta, sau prin nevoia de a-i controla pe ceilalti sau de a controla toate evenimentele. Aceasta chakra este centrul identitatii personale.

Chakra Plexului Solar guverneaza toate aspectele ego-ului si personalitatii, inclusiv simtul nostru de auto-apreciere si de identitate personala. Ea influenteaza puterea personala si libertatea de decizie. Aceasta chakra regleaza puterea vointei in legatura cu diversele situatii si oameni.

Dezvoltarea puterii personale vine din sentimentul a "cine suntem cu adevarat". Aceasta putere se poate ivi din orice situatie, si ne ghideaza prin complicatiile vietii, complicatii care ne ajuta sa crestem si sa ne maturizam. Ea infloreste (se dezvolta) atunci cand suntem "cu picioarele pe pamant". Fara provocarile vietii, fara opozitia si rezistenta din partea celorlalti, determinarea noastra interioara nu se poate dezvolta. Numai astfel ne putem inflori puterea personala.

Sinele nostru adevarat este o parte din noi care este mereu completa si nedivizata. Nu este afectat de durere, pierderi sau traume daca ne cunoastem cu adevarat. Aceasta constientizare a meritelor noastre, stima, auto-aprecierea si cunoasterea adevaratelor noastre puteri, ne fac sa radiem lumina si sa stralucim in viata.



4. Chakra INIMII
(Manipura)

Este pozitionata in mijlocul pieptului, langa inima. Este colorata in **verde**, si este asociata cu *vindecarea, echilibrul, armonia, grija* si *blandetea*. Este punctul central al sistemului chakrelor, si este crucial in pastrarea echilibrului.

Dezechilibrul Chakrei Inimii se poate manifesta prin neputinta de a oferi/primi iubire, dependenta de alte persoane, depresie, si altfel de relatii disfuctionale. Chakra Inimii infloreste prin bucurie, incantare, deschidere, impartasire, atingere si conexiune. Se contracteaza prin durere, pierderi si traume.

Mesajul Chakrei Inimii este acela de a-I accepta pe ceilalti asa cum sunt si de a-i iubi neconditionat, pentru ca suntem cu totii uniti cu Viata.

Ne vom proteja inimile dezvoltandu-ne dragostea pentru noi insine, dragoste care se reflecta in stabilirea unor legaturi "de inima" sanatoase, si prin cunoasterea a cine si ce suntem cu adevarat, spre binele nostru cel mai inalt. Odata ce ne-am creat o astfel de protectie pentru inimile noastre, dezvoltam inocenta si puritatea Inimii insasi. Vom putea apoi vedea puritatea si frumusetea fiecarei fiinte binecuvantate prin Viata.



5. Chakra LARINGELUI
(Vishuda)

Este pozitionata in locul unde gatul se uneste cu pieptul. Este colorata **in albastrul-cerului** sau **turcoaz**, si este asociata cu *prietenia, loialitatea, deschiderea si comunicarea sincera.*

Chakra Laringelui ne da putere sa ne exprimam pe noi insine la orice nivel. Pentru a onora acest dar, trebuie sa ne exprimam, in mod constient, cu claritate si integritate. Chakra Laringelui este poarta catre sferele spirituale inalte. In cunoasterea ezoterica ea este cunoscuta sub numele de "*Gura/Vocea/Cuvantul Lui Dumnezeu*"("Mouth of God"), si aici este locul unde energia spirituala inalta este canalizata in corp. Aceasta infuzie de energie se concretizeaza atunci cand mintea este libera si spiritul este deschis.

Chakra Laringelui se poate inchide in urma sentimentelor de durere sufleteasca, sentimente neasteptate de frica si furie, abuz emotional si fizic, necinste, barfa, clevetire, si a oricaror forme de abuz cu substante care trec prin gat, provocandu-I daune, inclusiv alcool, tutun, droguri, medicamente (chimice) sau insatiabilitate alimentara. Toate acestea impiedica energiile care curg de la chakrele situate inferior catre Chakra Fruntii si Chakra Coroanei.



6. Chakra FRUNTII sau *Al III-lea Ochi* (Anja)

Este pozitionata in mijlocul fruntii, in punctul celui de-Al III-lea Ochi. Este colorata in **indigo**, si este asociata cu *meditatia, un nivel inalt de intuitie* si *auto-constientizarea*.

Aceasta chakra ne furnizeaza energie pentru a experimenta ganduri/idei concise si clare. Este centrul pentru maturitatea psihologica si pentru principiile etice si filosofice. Cand este activata complet, aceasta chakra stimuleaza ambele emisfere ale creierului. Emisfera dreapta controleaza intuitia si activitatea creativa. Emisfera stanga controleaza gandirea rationala si analitica. Atunci cand cele doua emisfere lucreaza impreuna, se formeaza o imagine armonioasa asupra realitatii, care consta in gandire logica, imaginatie si intuitie. Chakra Fruntii este puterea mintii de a crea realitatea noastra la nivel fizic, emotional si mental. Este acea parte a mintii unde ne transformam vietile, unde ne incarcam cu vitalitate si de unde ne conducem visele.

Chakra Fruntii ne ajuta sa ne trezim mintea si sa ne intrebam daca ceea ce gandeam este adevarat sau fals. Pentru a activa complet aceasta chakra este necesar sa ne examinam cu adevarat ideile auto-limitatoare, care ne marginesc valoarea devenirea. Scopul ei spiritual ne poate conferi intelepciune, imaginatie, intuitie si cunoastere. Pe masura ce extragem adevarul din experientele vietii noastre, vom dezvolta aceasta chakra si ne vom dezvolta (intari) spiritul.

Este important sa nu ignorati celelalte chakre, si sa nu va concentrati numai pe dezvoltarea Chakrei Fruntii. Daca veti face astfel, va veti simti in dezechilibru, neimpamantati, si chiar deziluzionati.



7. Chakra COROANEI (Sahasrara)

Este pozitionata pe coroana craniului, aproximativ in acelasi loc unde copiii au acel “punct moale”. Culoarea cea mai adesea asociata cu acest centru energetic este **violet**. Aceasta chakra este asociata cu realizarea (*cunoasterea) spirituala, contemplarea in tacere, adevarul etern* si *aspectul cel mai inalt al Sinelui superior.*

Chakra Coroanei ne aduce perspicacitate, minte patrunzatoare, si o cunoastere mai exacta a ceea ce suntem capabili sa indeplinim, si care este scopul nostru cel mai inalt. Pentru unii, aceasta poate parea ca o “criza a varstei a II-a”, deoarece iluminarea ne poate conduce la respingerea a ceea ce am fost si la cautarea (urmarirea) a ceea ce dorim sa devenim.

Pentru a activa complet Chakra Coroanei, nu este necesar sa renuntam la lume si la aspectele ei materiale. Scopul nostru trebuie sa fie acela de a vedea Spiritul in toate formele vietii, si de a intelege ca suntem aici, pe Pamant, pentru a fi fericiti si pentru a indeplini nazuinta sufletului nostru catre iubire, pace si bucurie.

Cand ne activam complet Chakra Coroanei, trebuie sa fim odihniti, linistiti si impacati, pentru a comtempla minunile si misterele Divinului. Prin echilibrarea activitatilor noastre cu cautarea spirituala, vom putea ramane “impamantati” in viata zilnica, aducand adesea vindecarea si transformarea in moduri subtile lumii noastre inconjuratoare.



MEDITATIE pentru Purificarea si Echilibrarea Chakrelor

Gandurile tale creaza propria realitate.

Daca iti umpli continuu mintea cu ganduri negative, una sau mai multe dintre chakrele tale se pot dezechilibra sau bloca. Pamantul are o atmosfera foarte densa si negativa, si de-a lungul zilei noi putem avea multe ganduri negative si inspaimantatoare. Este important sa-ti amintesti ca gandurile care au creat aceste blocaje au pur si simplu nevoie de corectie, nu de judecata. Atunci cand ai un gand negativ, constientizeaza-l mai intai, iar apoi inlocuieste-l. Tu ai puterea de a opri un gand negativ si de a-l inlocui cu unul pozitiv doar gandindu-te din nou.

Pentru unii este greu sa inteleaga in totalitate conceptul ca TOTUL ESTE ENERGIE. Atomii si moleculele care roiesc in jurul lui sunt esenta tuturor lucrurilor. Oamenii de stiinta au descoperit abia de curand ca putem controla acesti atomi si aceste molecule prin gandurile noastre. ***Gandul* este energie**, si nu poate fi distrus, si ***gandul* creaza totul**.

Sunt mai multe modalitati de a determina daca o chakra este blocata, asa cum sunt multe si posibilitatile de a echilibra acest blocaj. In paginile urmatoare veti gasi o meditatie-ghid cu ingerul GALGALIEL, care va va ajuta sa va energizati si sa va echilibrati atat in viata materiala, cat si in cea spirituala. GalGaliel este ingerul care guverneaza miscarea energiei si a vibratiilor. Daca nu puteti sa meditati, atunci cititi meditatia urmatoare fie cu voce tare, fie in gand, si faceti tot posibilul pentru a simti purificarea si echilibrarea energiei.

- Gasiti un loc linistit, unde sa nu va deranjeze nimeni.

- Asezati-va ambele picioare pe pamant, si pregatiti-va mental pentru meditatie.
- Incepeti prin a va impamanta si a va centra. Inchideti ochii si imaginati-va cum va cresc radacini din talpi, in Mama-Pamant.
- Urmati acest exercitiu simplu de respiratie, pentru a va relaxa corpul fizic: inspirati pe nas, tinati-va respiratia pentru 7 secunde, apoi expirati foarte incet pe gura. *Repetati* acest exercitiu *de 3 ori*. Apoi continuati sa respirati astfel pe toata durata meditatiei, in mod constient.
- Daca observati orice clevetire a mintii, imaginati-va cum gandurile dumneavoastra plutesc intr-un balon inspre univers. (nu va ingrijorati daca pare dificil la inceput, este nevoie de practica pentru a reusi sa va reduceti mintea la tacere; veti fi totusi in masura sa meditati).
- Spuneti ego-ului dumneavoastra sa se aseze pe umarul stang. Lasati-l sa inteleaga ca este doar un observator pe toata durata meditatiei, si asigurati-va ca asa si este.
- Cereti ingerilor si ghizilor dumneavoastra spirituali sa va insoteasca in aceasta meditatie acum.
- Cereti Creatorului sa va trimita o raza alba de lumina protectoare. Creatorul aude cererea dumneavoastra, si cu ochii mintii vedeti imediat o taza de lumina coborand din univers. Priviti raza cum va inconjoara intr-o stralucire protectoare.

Acum sunteti pregatiti sa va purificati si sa va echilibrati chakrele. Spuneti mental: ***"GALGALIEL, te rog vino la mine acum si ajuta-ma sa-mi purific si sa-mi echilibrez chakrele."*** GalGaliel va fi instantaneu langa voi, pregatit sa va asiste.

Galgaliel **directioneaza raza de lumina alba** catre dumneavoastra, **inspre Chakra Coroanei**, deasupra capului. Aceasta lumina va patrunde corpul fizic prin centru, coboara apoi catre picioare, catre talpi, apoi in pamant, dupa care se intoarce la Creator. Simtiti si vizualizati acest ciclu energetic strabatandu-va corpul *intr-o continua miscare*.

1) Acum concentrati-va asupra **Chakrei RADACINA**, care se afla la baza coloanei vertebrale. Chakrele seamana cu niste cercuri de lumina miscatoare. Vizualizati Chakra Radacina – este frumoasa, si radiaza o lumina de un **rosu-rubin**.

Daca chakra Radacina nu se roteste, rugati-l pe GalGaliel sa o activeze, si priviti-o cum se invarte in sensul acelor de ceasornic (de la stanga la dreapta). Simtiti vortexul de energie cum se roteste si emana o lumina straluciroare rosie.

Vizualizati raza de lumina alba miscandu-se prin Chakra Radacina. *Daca observati orice pete intunecate*, rugati-l mental pe GalGaliel sa le curete pentru dumneavoastra. Priviti lumina alba cum va curata toate petele intunecate, facand Chakra Radacina mai frumoasa, mai stralucitoare.

Daca chakra nu sta dreapta sau este instabila, rugati-l pe GalGaliel sa o echilibreze, si priviti-o cum se stabilizeaza.

In timp ce va concentrati pe acest vortex, imaginati-va ca sunteti capabili sa va atingeti obiectivele dorite, si ca atrageti catre dumneavoastra sanatate, si orice altceva considerati necesar pentru a supravietui.

2) Urcati acum spre **Chakra SACRALA**, care se afla aproape de zona osului pubian. Vizualizati chakra – este magnifica, si radiaza o lumina **portocalie**, ca cea a apusului de soare.

Daca chakra nu se invarte, rugati-l pe GalGaliel sa o activeze, si priviti-o cum se roteste in sensul acelor de ceasornic. Simtiti vortexul de energie invartindu-se si emanand o lumina puternica, stralucitoare, portocalie.

Vizualizati raza de lumina alba miscandu-se prin Chakra Sacrala. *Daca observati pete intunecate*, rugati-l mental pe GalGaliel sa o curete pentru dumneavoastra. Priviti lumina cum curata toate petele intunecate si cum face Chakra Sacrala si mai frumoasa, si mai stralucitoare.

Daca chakra nu sta dreapta sau este instabila, rugati-l pe GalGaliel sa o echilibreze si priviti cum se stabilizeaza.

In timp ce va concentrati asupra acestei chakre, simtiti cum deveniti mai increzatori in fortele proprii, cum va conectati cu energia sexuala, cu creativitatea voastra si cu bucuria. Constientizati ca in timp ce Chakra Sacrala este purificata si se roteste, voi sunteti bucurosi, si capabili sa va conectati cu ceilalti la un nivel intim.

3) Concentrati-va acum pe **Chakra PLEXULUI SOLAR**, care este pozitionata putin deasupra ombilicului. Vizualizati chakra ca fiind minunata, radiind o lumina **galbena.**

Daca chakra nu se invarte, rugati-l pe GalGaliel sa o activeze, si priviti-o cum se roteste in sensul acelor de ceasornic. Simtiti vortexul de energie invartindu-se si emanand o lumina puternica, stralucitoare, de un galben minunat.

Vizualizati raza de lumina alba miscandu-se prin Chakra Plexului Solar. *Daca observati pete intunecate*, rugati-l mental pe GalGaliel sa o curete pentru dumneavoastra. Priviti lumina cum curata toate petele intunecate si cum face Chakra Plexului Solar si mai minunata, si mai stralucitoare.

Daca chakra nu sta dreapta sau este instabila, rugati-l pe GalGaliel sa o echilibreze si priviti cum se stabilizeaza.

In timp ce va concentrati asupra acestei chakre, simtiti conexiunea cu puterea personala, cu scopurile dumneavoastra si cu corpul fizic. Constientizati ca in timp ce Chakra Plexului Solar este purificata si se roteste, voi va traiti viata cu intensitate, la maxim, iar puterea personala si puterea vointei sunt inviorate, energizate.

4) Acum concentrati-va pe **Chakra INIMII**, situata in mijlocul pieptului, langa inima.Vizualizati-o ca fiind nemaipomenita, glorioasa, stralucitore, de un verde-smarald.

Daca chakra nu se invarte, rugati-l pe GalGaliel sa o activeze, si priviti-o cum se roteste in sensul acelor de ceasornic. Simtiti vortexul de energie invartindu-se si emanand o lumina puternica, de un verde stralucitor.

Vizualizati raza de lumina alba miscandu-se prin Chakra Inimii. *Daca observati pete intunecate*, rugati-l mental pe GalGaliel sa o curete pentru dumneavoastra. Priviti lumina cum curata toate petele intunecate si cum face Chakra Inimii si mai minunata, si mai stralucitoare, si mai glorioasa.

Daca chakra nu sta dreapta sau este instabila, rugati-l pe GalGaliel sa o echilibreze si priviti cum se stabilizeaza.

In timp ce va concentrati asupra acestei chakre, simtiti conexiunea voastra cu iubirea absoluta, perfecta, cu compasiunea si devotamentul. Constientizati ca in timp ce Chakra Inimii se roteste, voi va simtiti vindecati, echilibrati, armoniosi, naturali si blanzi.

5) Mutati-va atentia asupra **Chakrei LARINGELUI**. Imaginati-va energia **albastra** luminoasa a acestei chakre curgand si rotindu-se.

Daca chakra nu se invarte, rugati-l pe GalGaliel sa o activeze, si priviti-o cum se roteste in sensul acelor de ceasornic. Simtiti vortexul de energie invartindu-se si emanand o lumina puternica, albastra ca cerul.

Vizualizati raza de lumina alba miscandu-se prin Chakra Laringelui. *Daca observati pete intunecate*, rugati-l mental pe GalGaliel sa o curete pentru dumneavoastra. Priviti lumina cum curata toate petele intunecate si cum face Chakra Laringelui si mai stralucitoare, si mai glorioasa.

Daca chakra nu sta dreapta sau este instabila, rugati-l pe GalGaliel sa o echilibreze si priviti cum se stabilizeaza.

In timp ce va concentrati asupra acestei chakre, simtiti conexiunea cu centrul comunicarii, inspiratiei si expresivitatii voastre. Constientizati ca in timp ce Chakra Laringelui se roteste, voi va puteti comunica gandurile, ideile si adevarul atat voua, cat si celorlalti, in mod clar.

6) Acum mutati-va atentia si concentrati-va atentia asupra **Chakrei FRUNTII (Chakrei Celui de-al III-lea Ochi).** Simtiti-va fruntea deschisa, si extinzandu-se in timp ce energia intensa, **violeta**, curge prin acest vortex.

Daca chakra nu se invarte, rugati-l pe GalGaliel sa o activeze, si priviti-o cum se roteste in sensul acelor de ceasornic. Simtiti vortexul de energie invartindu-se si emanand o lumina puternica, .

Vizualizati raza de lumina alba miscandu-se prin Chakra Fruntii. *Daca observati pete intunecate*, rugati-l mental pe GalGaliel sa o curete pentru dumneavoastra. Priviti lumina cum curata toate petele intunecate si cum face Chakra Fruntii si mai stralucitoare, si mai glorioasa.

Daca chakra nu sta dreapta sau este instabila, rugati-l pe GalGaliel sa o echilibreze si priviti cum se stabilizeaza.

In timp ce va concentrati asupra acestei chakre, simtiti cum intuitia dumneavoastra este activata, si cum sunteti capabili sa "vedeti" prin intermediul Ochiului interior. Constientizati ca in timp ce Chakra Fruntii se roteste, voi sunteti deschis, si dornic sa primiti mesaje intuitive, si va fi mai usor aveti viziuni relevatoare.

7) Concentrati-va acum atentia asupra **Chakrei COROANEI**. Simtiti cum coroana capului este deschisa, si cum se extinde, in timp ce lumina stralucitoare de un **alb-violet** se roteste in sensul acelor de ceasornic.

Daca chakra nu se invarte, rugati-l pe GalGaliel sa o activeze, si priviti-o cum se roteste in sensul acelor de ceasornic. Simtiti vortexul de energie invartindu-se si emanand o lumina puternica, alb-violeta.

Vizualizati raza de lumina alba miscandu-se prin Chakra Coroanei. *Daca observati pete intunecate*, rugati-l mental pe GalGaliel sa o curete pentru dumneavoastra. Priviti lumina cum curata toate petele intunecate si cum face Chakra Coroanei si mai stralucitoare, si mai glorioasa.

Daca chakra nu sta dreapta sau este instabila, rugati-l pe GalGaliel sa o echilibreze si priviti cum se stabilizeaza.

In timp ce va concentrati asupra acestei chakre, simtiti cum conexiunea dumneavoastra cu Dumnezeu este puternica.. In timp ce Chakra Coroanei se roteste, sunteti constient ca sunteti important, ca va este potentata cunoasterea spirituala si ca sunteti eliberati de orice frica.

- Acum centrati-va atentia pe **toate cele 7 chakre** pe care le-ati purificat si le-ati echilibrat.
- Rugati-l pe GalGaliel sa aduca toate chakrele la aceeasi marime, pe cat de mari sau de mici le doriti. Vizualizati cum toate cele 7 vortexuri stralucitoare devin de aceeasi marime.
- Acum rugati-l pe Galgaliel sa faca in asa fel incat toate chakrele sa se invarta cu aceeasi viteza, nici prea rapid, dar nici prea incet. Simtiti toate cele 7 chakre cum se invart si vibreaza de energie.
- Simtiti cum raza de lumina alba energizeaza si preia toata negativitatea si toate blocajele, ducandu-le in pamant, si apoi din nou catre Sursa, pentru a le curata si a le transforma.
- Simtiti aceasta energie pentru un moment, si **savurati Viata se manifesta prin voi**.

- Multumiti-I lui GalGaliel si tuturor ghizilor si ingerilor pentru curatarea si echilibrarea chakrelor dumneavoastra.
- Concentrati-va pe impamantare si pe centrare imaginandu-va radacinile care va cresc din talpi si se duc catre Mama-Pamant si respirand lent si profund.
- Faceti pauza pentru un moment, deschideti-va incet ochii si **bucurati-va de pace**.

Daca puteti face aceasta meditatie zilnic, este minunat, dar daca sunteti prea ocupat, faceti-o atunci cand aveti timp si cand considerati ca este nevoie. Cu cat veti face acest exercitiu de meditatie mai des, cu atat va veti simti mai bine.

DR. Doreem Virtue
www.shininglite.com

